



<https://edpac.cat>



[www.donestech.net](http://www.donestech.net)

# Taller per a noies adolescents: Antitroll digital: autodefensa feminista per a noies adolescents

**DIJOURS  
5 NOVEMBRE 2020**

**TALLER ONLINE  
IMPARTIT PER**

**DONESTECH**

**DE  
NIT,0**  
0 AGRESSORS  
0 AGRESSIONS

**Per Noies de 12  
a 16 anys**

**"Autodefensa  
digital per a  
noies  
adolescents"**

**HORARI: 18:00 A 19:30**

**25 NOVEMBRE 2020**  
Dia internacional  
per a l'eliminació de  
la violència envers  
les dones

**PROGRAMACIÓ  
ACTIVITATS:**

**Inscripcions obertes fins al  
28/10/2020 a les 23:00**



# Agenda del taller

- 18:00 **Benvinguda**  
Agenda  
Presentacions
- 18:05 **Roda de presentació**  
Violències masclistes a través de les pantalles
- 18:15 Dinàmica
- 18:35 **Violències de gènere digitals :  
*què és violència i que no ho és?***  
Autodefensa digital feminista
- 18:40 Com prevenim una agressió?:  
*Estratègies de resistència*
- 18:45 Com acompanyem una persona agredida?:  
*Estratègies de resposta*
- 18:50 Com acompanyem un agressor?:  
**Justícia restaurativa**
- 18:55 Dinàmica
- 19:25 **Valoracions i comiat**

# Benvinguda

# PRESENTACIÓ

QUÈ FAIG A  
INTERNET?

QUÈ FAIG A  
AQUEST TALLER?



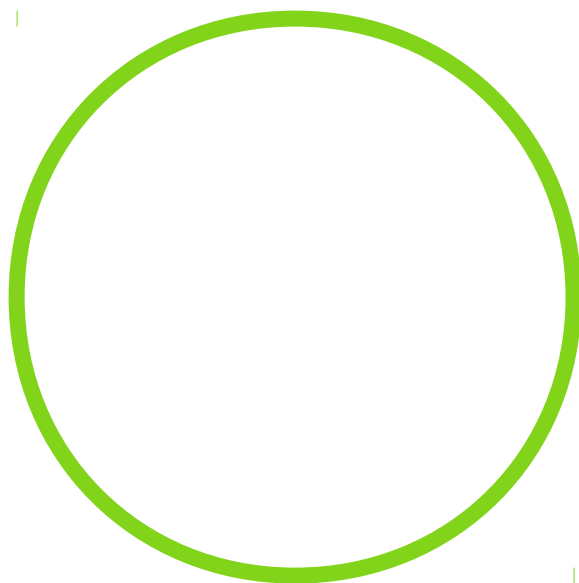
# VIOLENCIES MASCLISTES A TRAVÉS DE LES PANTALLES



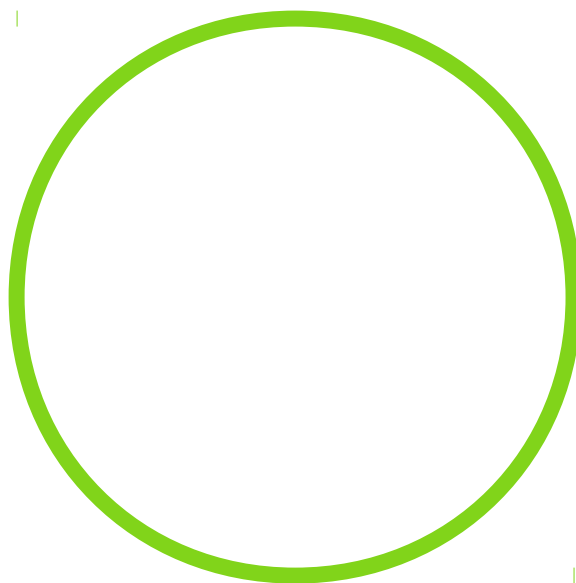
Il·lustració: Nuria Frago  
per a Píkara Magazine

# VIOLENCIES: HO SON O NO HO SON?

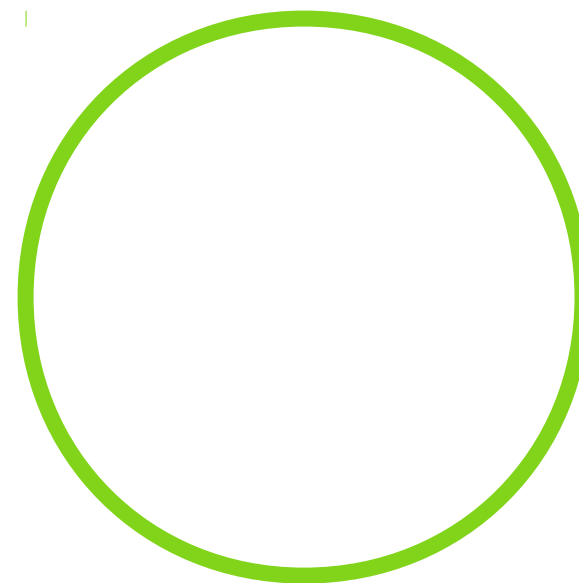
**SI**



**DEPÈN**



**NO**



# VIOLÈNCIES DIGITALS EN PRIMERA PERSONA



QUINES VIOLÈNCIES  
ONLINE/ DIGITALS  
CONEC?

QUINES VIOLÈNCIES ONLINE/ DIGITALS HE  
TINGUT A PROP?

# **VIOLÈNCIES DIGITALS EN PRIMERA PERSONA**



# Ciber-violències masclistes socials

## CIBERASSETJAMENT MASCLISTA

**QUÈ ÉS?**  
INSULTAR, HUMILIAR I MINAR L'AUTOESTIMA DE DONES I PERSONES LGTBI PEL FET DE SER-HO EN ENTORNS VIRTUALS.

- INSULTS MASCLISTES O LGTBIFÒBICS A LES XARXES SOCIALS, WHATSAPP, CORREU...
- CREACIÓ O DIFUSIÓ DE CONTINGUT OFENSIU O HUMILIANT
- REUNIR I DIFONDRE DADES PERSONALS D'ALGÚ
- ENVIAR MISSATGES AMENAÇANTS

## VIOLÈNCIES SEXUALS ONLINE

**QUÈ ÉS?**  
COMPORTAMENTS QUE ATENTEN CONTRA LA LLIBERTAT SEXUAL A TRAVÉS DE XARXES SOCIALS I ALTRES TECNOLOGIES.

- **CIBERASSETJAMENT SEXUAL:** DEMANAR CONSTANTMENT CITES, FER COMENTARIS SEXUALS...
- **SEXPREADING:** DIFUSIÓ SENSE CONSENTIMENT D'IMATGES DE CONTINGUT SEXUAL
- **SEXTORSIÓ:** XANTATGE AMB IMATGES DE CONTINGUT SEXUAL, SOVINT A CANVI DE FAVORS SEXUALS
- **EXHIBICIONISME ONLINE:** ENVIAR IMATGES SEXUALS SENSE CONSENTIMENT

## CIBERVIOLENCIA DINS LA PARELLA

**QUÈ ÉS?**  
VIOLÈNCIA MASCLISTA EN L'ÀMBIT DE LA PARELLA EXERCIDA A TRAVÉS DE MÒBILS I XARXES SOCIALS.

- CONTROLAR O CENSURAR LES RELACIONS VIRTUALS O LES PUBLICACIONS DE LA PARELLA
- EXIGIR LES CONTRASENYES O OBLIGAR A MOSTRAR ELS XATS
- ENFADAR-SE PER NO TENIR UNA RESPOSTA IMMEDIATA
- UTILITZAR DISPOSITIUS D'ESPIONATGE

## ATACS ONLINE CONTRA EL MOVIMENT FEMINISTA

**QUÈ ÉS?**  
ATACS AMB UN ALT ELEMENT TECNOLÒGIC, INDIVIDUALS O ORGANITZATS, CONTRA ACTIVISTES, WEBS O COMPTES FEMINISTES O LGTBI

- **INSULTS I SLUT-SHAMING** (TITLLAR DE PUTA) A ACTIVISTES FEMINISTES I LGTBI
- DIFONDRE DADES PERSONALS D'ACTIVISTES
- **CRAQUEIG** DE COMPTES I WEBS FEMINISTES O LGTBI
- ENVIAR **MISSATGES AMENAÇANTS** A ACTIVISTES

# VIOLENCIES

## L'ICEBERG DE LES VIOLENCIES MASCLISTES

VISIBLE



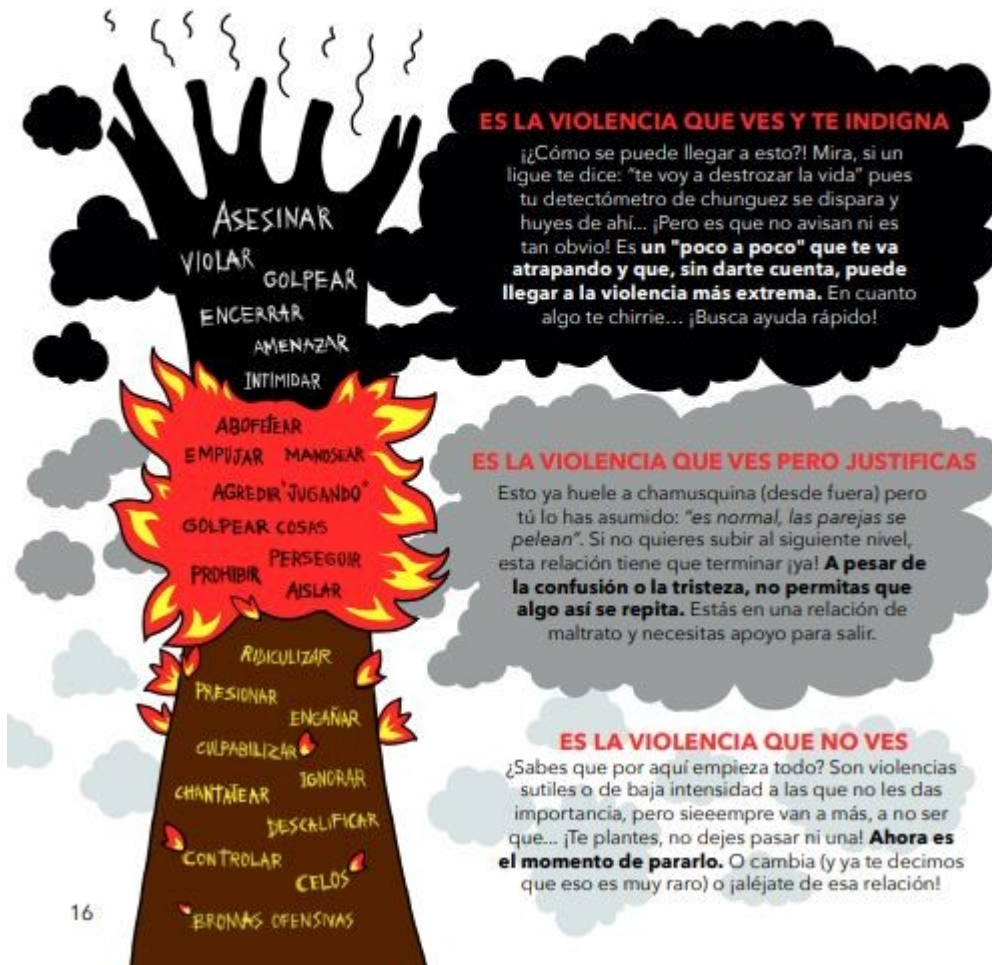
INVISIBLE



# VIOLENCIAS

## LA VIOLENCIA QUE NO VES...

ATENCIÓN AL **VIOLENTÓMETRO** ¡¡NO TE QUEMES!!





# VIOLÈNCIES: DIFICULTATS

## ¿POR QUÉ CUESTA SALIR?

Es muy fácil adentrarse en una relación abusiva si no sabes cómo detectarla. Estos son cuatro mecanismos que tienes que conocer:

### PORQUE TE HABITUAS

Atención a este experimento: ¿Qué pasa si echas una rana en agua hirviendo? ¡Reacciona!, pega un salto y huye. Si la ponemos en agua a temperatura ambiente, se queda encantada. Cuando subimos gradito a gradito la temperatura, sin notarlo, su cuerpo se va adaptando. Cuando se da cuenta de que el agua quema, que está demasiado caliente, intenta salir, pero sus músculos ya no responden para escapar. Han perdido su **capacidad de reacción**, pero el agua seguirá calentándose... incluso hasta hervir y matarla. Conclusión: **Cuando se da violencia (de cualquier grado) de forma repetida, te vas habituando y pierdes la capacidad para detectarla, para tomar conciencia y poder salir.**

Quiero salir, pero no puedo.



1. Leonore Walker (1979).  
2. Martin Seligman (1975).

### PORQUE ES PROGRESIVA

Es un gota a gota de gestos de control y dominio que, si no se les pone freno, siempre van a más... Al principio no le damos importancia, creemos que "¡no es na!, son cosillas...". Como es algo de "a poquito" vas perdiendo la perspectiva y, sin darte cuenta, lo justificas y lo minimizas. **Es una escalera de violencia. ¡Ten cuidado para no subir ningún escalón! Y si ya estás en ella, busca ayuda para salir de ahí.**



### PORQUE TE PARALIZA

Tras llevar un tiempo en una relación de violencia, se produce la **indefensión aprendida**.<sup>2</sup> Es como una "cárcel psicológica". Cuando lo has intentado todo y sientes que "haga lo que haga, una cosa a lo contrario, da igual" porque puede que reaccione de una manera dominante o agresiva. Comienzas a creer que no puedes hacer nada para salir de ahí. Te sientes impotente, te inmovilizas y bloqueas. **Pierdes la capacidad de defenderte y de buscar apoyo y salidas, dejas de luchar y "aceptas" lo que hay como inevitable. Pero esto es irreal, ¡siempre hay salida!**



### PORQUE ES CÍCLICA<sup>1</sup>

Es "una de cal y otra de arena": amor y cariño, mal rollo y agresividad, perdón y reconciliación. ¿Dónde está la trampa? Pues que la "luna de miel" nos da esperanzas, lanza el mensaje de que podemos volver a estar bien. **Esto es un espejismo que hace impune al maltrato.** Este, no va a desaparecer por "luchar por nuestro amor". Solo termina cuando: 1. Dejamos la relación. 2. Ocurre un milagro y la persona deja por siempre jamás de maltratar (algo imposible si "no se lo mira" y se hace cargo, y eso implica un tiempo largo). **Este ciclo de la violencia se repite una y otra vez: Fase Tensión >> Fase Explosión.** La violencia va aumentando... >> **La Fase de perdón/reconciliación** desapareciendo.



Por todo esto... ¡siempre! ante el primer gesto que "pase de la raya" ¡ALERTA! Y si no hay cambio ¡ADIÓS!

**Si es fácil comenzar una relación, ha de ser fácil salir. Si sientes que no lo es... ¡BUSCA AYUDA!**

# VIOLENCIES: DIFICULTATS

*AGUANTO PERQUÈ...*

VAL LA PENA / ÉS AMOR...

EN PART ÉS CULPA MEVA...

JO NO SOC PAS UNA VÍCTIMA!

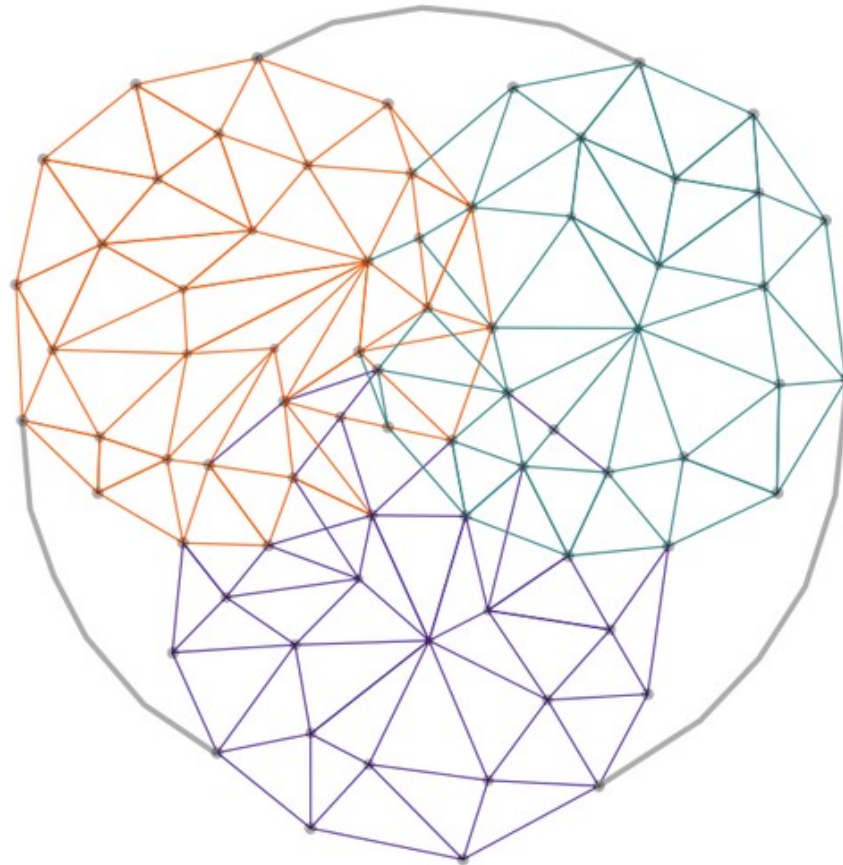
JO PUC CANVIAR AIXÒ!

# AUTODEFENSA DIGITAL FEMINISTA



# Seguretat holística

- Física
- Digital
- Psico-social



# Estratègies de mitigació

## Reducció

menys és més!

*Les dades que no es produeixen, no es poden “trackejar”*

Netejar la teva identitat digital, esborrar les apps que no utilitzes, no omplir formularis, no publicar imatges teves o de coneguts, netejar historials de navegació i galetes (cookies)...

## Ofuscació/Camuflatge

més és menys!

*Ocultació entre la multitud, afegir soroll*

Crear multitud de perfils falsos en diferents xarxes socials, amb noms similars. Crear soroll fent clic en tots els anuncis. Fer cerques aleatòries. Trencar les teves rutines...

## Fortificació

Es meus dispositius, les meves regles!

*Creant barreres, restringint l'accés i visibilitat.*

Instal·la antivirus i mantén-los actualitzats, utilitza programari lliure i actualitza'l, xifra els teus dispositius i comunicacions, usar una bossa de faraday, tapar la webcam...

## Compartimentació

Diversitat!

*Dissociar i mantenir aïllades les teves identitats.*

Utilitzar diferents perfils en xarxes socials, dispositius, comptes de correu, aplicacions per a cada esfera de la teva vida: estudis, feina, activisme, família, amigues



# Estratègies de resposta

**AUTO-CURA I  
ACOMPANYAMENT**

**DOCUMENTAR I  
PERFILAR  
L'AGRESSOR**

**REPORTAR,  
DENUNCIAR I  
BLOQUEJAR**

**CONTRACAMPANYES  
I NARRATIVES**

# Estratègies de resposta: Auto-cura i acompanyament

CUIDAR-NOS, DESCANSAR I NO TINDRE PRESA

L'ESTRATÈGIA HA DE SER SEGUINT LES DECISIONS DE LA PERSONA AGREDIDA

VALORAR RISCOS

BUSCAR ALIADES I GRUPS D'AFINITAT

ESTRATÈGIES DE RESISTÈNCIA

DESTRUIR MATERIAL SENSIBLE

PRIORITZAR EINES

ALTA SEGURETAT



# Estratègies de resposta: Documentar i perfilar l'agressor

Captures de pantallas

Guarda els enllaços i/o imatges

Recopila informació sobre els agressors

Crea la teva pròpia BITÀCOLA

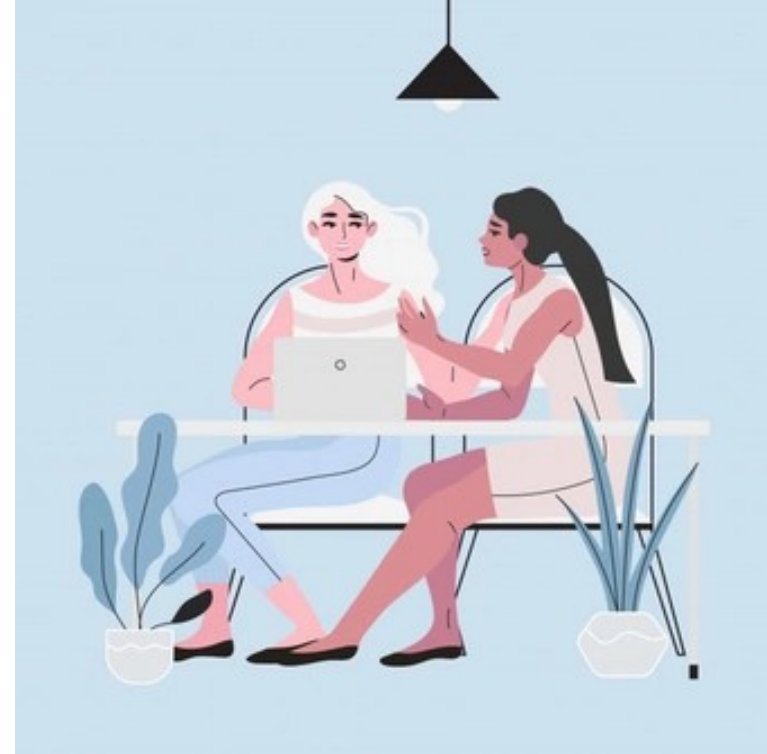
data, hora, tipus d'atac / accident, plataforma, url, captura de pantalla, contingut...

Pot ser narrat / escrit (testimoniatge)

Notes sobre el nivell de risc que tu perceps i accions de seguiment

Certificar continguts de internet:

- Digital:
  - **IFTTT** : Descarregar els tuits a una base de dades
  - **eGarante** : Certificar pàgines, emails i entrega de documents (explicació per a xarxes socials i webs)
  - **SaveTheProof** : Certificar pàgines, navegació i fitxers
  - **actaNavegación** app per Android que certifica navegació, missatges en rrs (whatsapp, telegram, snapchat...) abans de que siguin esborrats
  - **coloriuris** certifica pàgines, emails, sms, documents, navegació, fotos de mòbil
- Físic: Notari o secretari judicial



# Estratègies de resposta: Reportar, denunciar i bloquejar

Xarxes socials: reportar i bloquejar/silenciar.

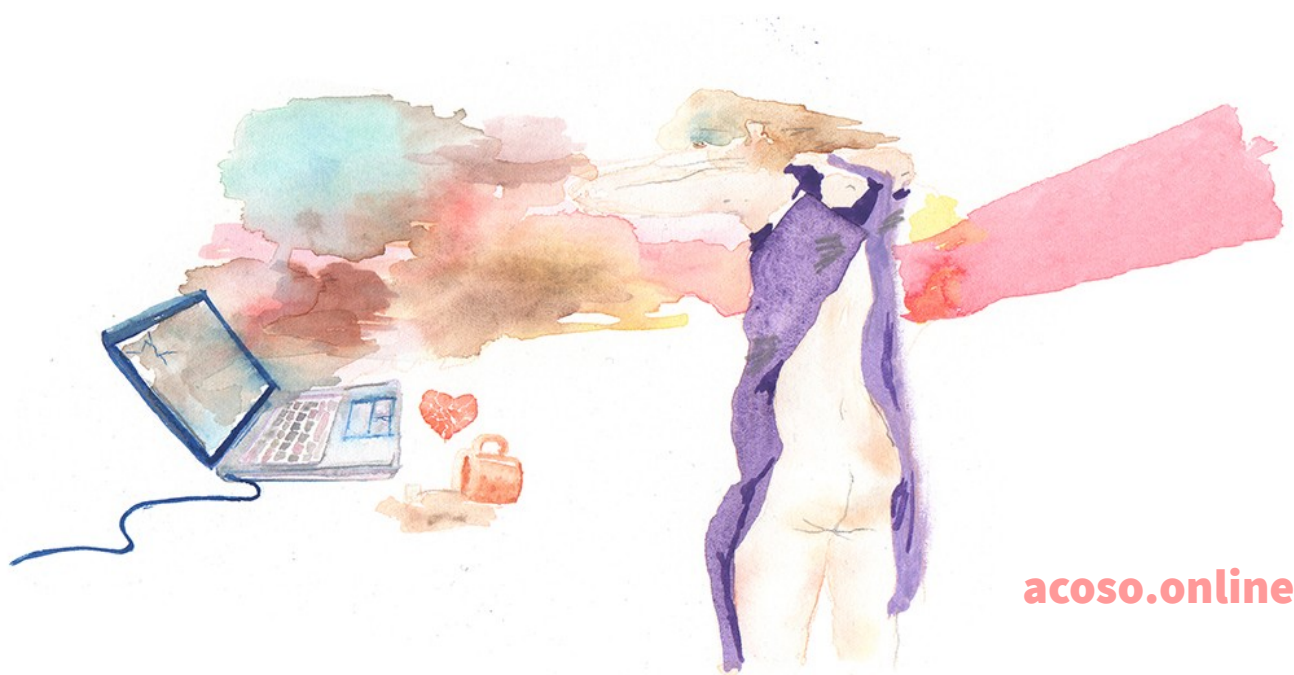
Lleis

Eines que ajuden a bloquejar o silenciar comptes.

A Twitter: [Block Chain](#)

Suport digital: [Trollbusters](#) o [Femimimos](#)

En donar suport també pots rebre atacs  
>> revisar la seguretat i privacitat



[acoso.online](http://acoso.online)

# Estratègies de resposta: Contracampanyes i narratives

Difusió de la versió propia:  
Exhibeix l'agressor  
Escull on

## ESTRATÈGIA

Protegeix-te  
Doxing/Auto-investigació  
Cerca casos similars.  
Actuar juntes  
Construir espais amigables  
La Escalera Karakola o Ca la Dona

Reivindicar canvis  
Demandar a les institucions espais i recursos  
The every day sexism project  
Parodia, ironia, humor i alegría!  
Zero trollerance + Alerta Machitroll +  
Safer Nudes + Parodia de canció de Sabina  
+ Living Postureo + Juan Gutiérrez



# Que fem amb els assetjadors?

## Justícia restaurativa

*És un procés per implicar, a l'abast possible, els qui en tenen a veure en un atac concret i a col·lectivament identificar i adreçar mals, necessitats i obligacions, en ordre de guarir-se i deixar la situació tan bé com sigui possible.*



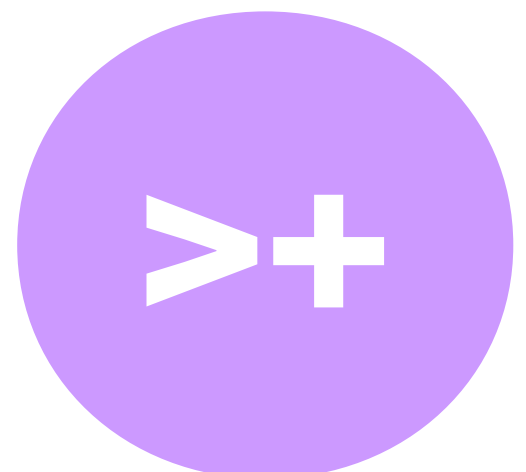
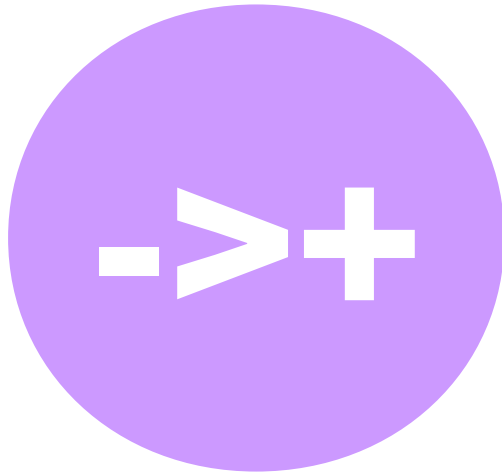
## Quan hi ha una agressió

- Les **persones** i les **relacions** reben un **dany**, es creen **necessitats**
- Les necessitats creades pels danys porten a **responsabilitats o obligacions**
- Les responsabilitat són per a **guarir/curar i arreglar/rectificar els danys**; això és una resposta justa.

## Una resposta justa:

- **Restauració:** Reconeix i repara el dany causat pel “mal fer”.
- **Responsabilitat o rendició de comptes:** Incentiva a la **responsabilitat** apropiada per adreçar la necessitat, reparant el dany.
- **Compromís:** Implica aquells/es **impactats**, incloent la **comunitat**, en la **resolució**.

# Avaluació



# Comiat